

Lignes directrices de la prévention et de la sensibilisation liées aux troubles alimentaires

À FAIRE

Outiller les jeunes à propos d'enjeux qui peuvent avoir un rôle à jouer dans le développement des

- Troubles alimentaires
- L'estime de soi et la satisfaction liée à l'image corporelle.
- La puberté.
- La gestion des émotions.
- La communication.
- La gestion de conflits.
- Les croyances quant au poids, l'apparence et l'alimentation (défaire les perceptions erronées, des mythes).
- Événements stressants (deuil, changement d'école, déménagement, abus sexuel, etc.).
- Réseau social.

Promouvoir le respect de la diversité (corporelle, culturelle, orientation sexuelle, de genre, etc.)

À ÉVITER

Éviter de mesurer ou peser un jeune devant le groupe afin de définir son IMC. La prise de mensurations et de plis cutanés (pourcentage de masse grasse) est également à éviter.

Il est préférable de mesurer ou de peser un jeune uniquement dans un contexte clinique et en privé. Le fait de peser un jeune en public peut représenter une situation très anxiogène pour certain·e·s. Il importe de se questionner sur les raisons derrière la pesée et sa pertinence. Un tel geste peut amener les jeunes à se comparer et à développer des préoccupations liées au poids qui sont non nécessaires. Les jeunes qui se font dire, dans un tel contexte, qu'ils sont en surpoids, sont plus à risque de faire usage de stratégies dangereuses pour perdre du poids telles que l'utilisation de laxatifs, de produits amaigrissants, etc.

La pesée devant le groupe augmente également les risques de stigmatisation et d'intimidation par rapport au poids.



Lignes directrices de la prévention et de la sensibilisation liées aux troubles alimentaires

À FAIRE

Offrir des occasions aux jeunes de découvrir qui ils/elles sont. Les aider à se réaliser dans un domaine ou un autre, tout en les encourageant à maintenir des objectifs réalistes. Cela favorise le développement d'une estime de soi positive et qui n'est pas uniquement basée sur l'apparence physique.

Développer la réflexion critique des jeunes quant aux images et messages que leur envoient les médias et la société en général quant au poids et l'apparence. Valoriser la diversité corporelle au lieu du modèle unique de beauté proposé par la société.

Si on parle d'alimentation avec les jeunes, aborder des thèmes tels que les signaux de faim et de satiété. Parler d'une alimentation équilibrée où tout aliment est permis de façon modérée. Avoir recours à des professionnel·le·s tel·le·s que des nutritionnistes et employer des sources d'informations crédibles pour parler du sujet.

À ÉVITER

L'American Academy of Pediatrics recommande que l'IMC ne soit évalué que par le/la médecin de famille ou le/la pédiatre, dans une rencontre à des fins de bilan de santé et de soins médicaux. Le personnel enseignant ne devrait pas évaluer l'IMC des jeunes. En plus de présenter certains aspects de risque, cette mesure n'est pas toujours représentative de l'état de santé du jeune et n'entraînera aucune indication pertinente pour des fins éducatives.

Les associations suivantes sont catégoriques : la pesée n'a pas sa place en milieu scolaire. Les dégâts qu'elle peut engendrer chez les jeunes sont trop importants : Binge Eating Disorder Association (BEDA), Eating Disorders Coalition (EDC), Feast-ed.org, Strategic Training Initiative for the Prevention of Eating Disorders (STRIPED).

Éviter d'employer des documents qui font la promotion de messages stéréotypés, de jugements quant au poids et l'apparence ou de régimes amaigrissants.



Lignes directrices de la prévention et de la sensibilisation liées aux troubles alimentaires

À FAIRE

Faire intervenir un·e ou des spécialistes dans votre milieu pour offrir un atelier dont les thèmes correspondent à ceux énumérés plus haut.

Anorexie et Boulimie Québec (ANEB) offre dans l'ensemble du Québec des ateliers destinés aux jeunes qui abordent plusieurs de ces thèmes. Dans la région de Québec, la Maison l'Éclaircie peut offrir ce même service, et en Estrie, Arrimage Estrie peut répondre à ce type de demandes.

Intégrer les parents dans les actions (ex. leur offrir des conférences sur l'estime de soi des jeunes, la communication, etc.).

Faire intervenir une personne pour offrir un témoignage en lien avec son expérience avec les troubles alimentaires accompagnée d'un·e spécialiste qui pourra encadrer ses interventions.

À ÉVITER

Éviter de catégoriser certains aliments comme étant bons ou mauvais et de mentionner devant des jeunes des aliments que l'on s'interdit. Éviter d'employer des termes tels que « cochonneries, calories vides » pour définir certains aliments. Les études démontrent que la restriction et les interdits alimentaires favorisent les obsessions et les compulsions (appelées aussi crises alimentaires).

Éviter d'offrir des ateliers sur l'un des thèmes nommés plus haut alors que nous sommes inconfortables ou vivons nous-mêmes des enjeux importants à leur sujet.

Éviter de présenter des outils pour parler des troubles alimentaires qui sont trop axés sur le poids des sujets, le nombre de calories ingérées ou les trucs employés pour contrôler le poids.



Lignes directrices de la prévention et de la sensibilisation liées aux troubles alimentaires

À FAIRE

Si vous abordez le sujet des troubles alimentaires, précisez que le poids n'est pas un indicateur fiable. Peu importe leur poids, des personnes peuvent souffrir d'un trouble alimentaire.

Si vous abordez le sujet des troubles alimentaires directement, parlez des facteurs de risques, des enjeux, des symptômes et des ressources d'aide.

Utiliser des outils qui sont suggérés par des professionnel·e·s spécialisé·e·s dans le domaine pour parler des troubles alimentaires avec les jeunes (ex. livres, vidéos).

— ***Voir les suggestions en annexe***

À ÉVITER

Éviter de faire intervenir une personne pour offrir un témoignage qui n'est pas encadré par un·e intervenant·e spécialisé·e dans les troubles alimentaires. Sans le vouloir, cette personne peut :

- Véhiculer de fausses croyances sur le sujet ou encore des préjugés.
- Avoir un discours qui peut sembler décourageant quant au fait d'aller chercher des outils auprès de ressources spécialisées.
- Donner des trucs pour perdre ou contrôler son poids à un jeune à risque.
- Donner des chiffres en termes de poids et d'apport calorique qui pourraient amener une personne à se comparer et à se fixer des objectifs en fonction des dits chiffres.



Lignes directrices de la prévention et de la sensibilisation liées aux troubles alimentaires

À FAIRE

Se doter d'un plan d'intervention si l'on soupçonne un jeune de souffrir d'un trouble alimentaire. ANEB et la Maison l'Éclaircie peuvent vous aider à réfléchir aux éléments que contiendra ce plan.

Se familiariser avec le sujet des troubles alimentaires. Lire, participer à des formations et des conférences sur le sujet. Anorexie et Boulimie Québec et La Maison l'Éclaircie offre habituellement une formation destinée aux professionnel·le·s deux fois par année. Les deux organismes peuvent également se déplacer dans les milieux pour offrir de la formation sur demande. Quelques cliniques spécialisées dans le domaine des troubles alimentaires offrent également des formations sur le sujet.

À ÉVITER

Éviter de présenter des images de maigreur extrême pour parler des troubles alimentaires. Pour certain·e·s, ces images pourraient représenter un objectif à atteindre. Sans compter qu'elles ne reflètent pas la diversité des personnes pouvant être atteintes par la maladie. Ces illustrations pourraient venir perpétuer la fausse croyance voulant que les personnes qui sont aux prises avec un trouble alimentaire sont toutes extrêmement maigres.

Éviter de parler en détail des méthodes de contrôle du poids pouvant être employées par une personne atteinte de la maladie. (Par exemple, les comportements compensatoires tels que l'exercice physique excessif, les vomissements, les laxatifs et la restriction.)



Lignes directrices de la prévention et de la sensibilisation liées aux troubles alimentaires

LECTURES COMPLÉMENTAIRES

Blier, C., Boily-Tremblay, J. Dubois, A., Trudel, M., Berger, J. & Daignault, M. (2014). Concomitance entre les troubles du comportement alimentaire et les troubles liés à l'usage de substances : Guide de recommandations à l'intention des intervenants. Québec: Presses de l'Université du Québec.

Ce guide de recommandations synthétise les recherches actuelles sur cette double problématique en privilégiant une approche intégrative des connaissances et des actions menées. Des liens entre les résultats des travaux empiriques et les applications pratiques sont établis afin de proposer des recommandations à mettre en œuvre tant en matière d'orientations générales que d'activités concrètes. Les personnes qui souhaitent s'informer sur cette concomitance trouveront dans ce guide les éléments pour mieux comprendre, prévenir et intervenir.

Guérin, J. (2013). Miroir, Miroir, tu me fais souffrir! Québec : Les Éditions Québec-Livres.

Ce livre pose un regard sur la relation que nous entretenons avec la nourriture. À partir de son expertise, Josée Guérin, nutritionniste-psychothérapeute, y aborde les diverses problématiques alimentaires et propose certaines pistes pour cheminer et faire des prises de conscience. Cet ouvrage peut être utile à toute personne ou qui se trouve aux prises avec une problématique alimentaire à la recherche d'un mieux-être.

Guevremont, G. (2014). Manger ses émotions. Montréal : Les Éditions Transcontinental.

Guylaine Guèvremont, nutritionniste de renom, traite du rapport que l'on entretient avec le corps et l'alimentation. Ce livre guide le lecteur pour qu'il apprenne à vivre sans régime tout en retrouvant son poids naturel. Ce livre aide à se recentrer sur ses émotions, à les ressentir et à se permettre de les vivre plutôt que de tenter de les étouffer ou de les manger.



Lignes directrices de la prévention et de la sensibilisation liées aux troubles alimentaires

LECTURES COMPLÉMENTAIRES (suite)

Petitpas, J., Jean, J. & la Maison l'Éclaircie. (2011). Comprendre les troubles alimentaires : manuel de l'intervenant. Ville Mont-Royal : La Boîte à Livres Éditions.

Le livre Comprendre les troubles alimentaires-Manuel de l'intervenant se veut un guide de formation pour les intervenants du réseau de la santé et des services sociaux qui côtoient des personnes vivant un trouble alimentaire. Ce livre s'adresse aussi aux divers intervenants qui s'intéressent de près ou de loin aux troubles alimentaires.

Poème du lundi. De jeunes anorexiques en chemin de vivre. (2008). Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine.

Cet ouvrage collectif renferme les textes de jeunes adolescentes souffrant d'anorexie, hospitalisées à Sainte-Justine. Ces poèmes ont été écrits dans le cadre de l'atelier d'écriture qui a lieu tous les lundis. Les mots ici expriment l'espoir autant que la souffrance. Chez ces jeunes filles, le travail de création devient un outil pour se sortir d'un épuisement physique et psychologique.

Pomerleau, G. (2001). Démystifier les maladies mentales, anorexie et boulimie : comprendre pour agir. Boucherville : Gaëtan Morin.

L'ouvrage, qui s'adresse autant aux personnes atteintes qu'à leurs proches et aux professionnels de la santé, constitue une référence sur les différents aspects des troubles alimentaires. Le volume aborde d'une part la maladie, et d'autre part les traitements qui y sont liés.

